

# PROGRAMM 07.01.2026 – 30.04.2026

## Legende

-  Barrierefreier Kurs
-  Neuer Kurs
-  Online-Kurs

## vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

## Aschaffenburg

-  vhs Bessenbach
-  vhs Glattbach
-  vhs Goldbach
-  vhs Großostheim
-  vhs Haibach
-  vhs Hösbach
-  vhs Kleinostheim
-  vhs Laufach
-  vhs Mainaschaff
-  vhs Rothenbuch
-  vhs Sailauf
-  vhs Stockstadt
-  vhs Waldaschaff
-  vhs Weibersbrunn

## Miltenberg

-  vhs Miltenberg
-  vhs Amorbach
-  vhs Dorfprozelten
-  vhs Großheubach
-  vhs Bürgstadt



## THEMENGEBIETE

### Gesundheit

### Bewegung

#### Wirbelsäulengymnastik Ganzheitliches Rückentraining

GL

Dieser Kurs bietet Bewegungselemente aus Yoga und Pilates zur Mobilisation der Gelenke und Dehn- und Kräftigungsübungen der Muskulatur für den gesamten Bewegungsapparat. Durch Atem- und Entspannungsübungen finden Sie die innere Ruhe.

261-312052 | Walther Schmidt | mittwochs, ab 21.01.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine | Grundschule Glattbach, Turnhalle | 76,00 €

#### Ganzheitliches Rückentraining

GL

Mit einem Powerprogramm kräftigen Sie die Muskeln, stärken den Rücken und erhalten obendrein eine tolle Körperhaltung. Durch Dehn- und Entspannungsübungen werden Verspannungen gelöst und Wohlgefühl gefördert.

261-311057 | Monique Stahl | dienstags, ab 03.02.26 | 17:00 - 18:00 Uhr, 15 Termine | Grundschule Glattbach, Gymnastikraum | 85,00 €

#### Moderne Gymnastik mit Musik für Frauen

GL

Abwechslungsreich und locker wird bei rhythmischer und entspannender Musik der Körper in Schwung gebracht.

261-312050 | Gabi Lenz-Ries | montags, ab 02.03.26 | 18:15 - 19:15 Uhr, 15 Termine | Grundschule Glattbach, Turnhalle | 68,00 €

#### Volleyball für Erwachsene mit Spielerfahrung

GL

Haben Sie Spaß an sportlicher Betätigung? Haben Sie schon einmal am Strand Volleyball gespielt? Dann kommen Sie zu uns um weiterzumachen!

261-312052 | Walther Schmidt | mittwochs, ab 21.01.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine | Grundschule Glattbach, Turnhalle | 76,00 €

### Entspannung und Stressbewältigung

#### Qi Gong Yangsheng

Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin  
Fortsetzungskurs

GL

Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird seit über 2000 Jahren in China praktiziert. Es handelt sich um langsam ausgeführte Übungen, die eine Vielfalt von Bewegungs- und Entspannungsübungen beinhalten. Für das Lernen der Übungen sind keine besonderen Kenntnisse oder körperliche Voraussetzungen notwendig. Ebenso kann Qigong von Menschen jeden Alters und jeglicher Konstitution gleichermaßen erlernt werden. Geübt werden im Stehen die "15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong" nach dem Lehrsystem von Prof. Jiao Guorui.

261-322050 | Georg Hartmann | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 16 Termine | Grundschule Glattbach, Gymnastikraum | 136,00 €

#### Taiji Chan Wuwei - Fortsetzungskurs

GL

Ein natürlicher Prozess - nach Wee Kee Jin Verschiedene Loslassübungen. Die Faustform nach Zheng Manqing. Fortsetzungskurs.

261-322051 | Georg Hartmann | mittwochs, ab 25.02.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 16 Termine | Grundschule Glattbach, Gymnastikraum | 155,00 €



Das vollständige Programm  
finden Sie auf unserer Website  
[www.vhs-aschaffenburg.de](http://www.vhs-aschaffenburg.de)